

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (Общественное здравоохранение) обращается к вам за помощью в подготовке и замедлении распространения нового коронавируса в округе Лос-Анджелес, известного как COVID-19. Пожалуйста, проконсультируйтесь с учреждением перед его посещением и следуйте установленному своду правил, чтобы сохранить здоровье каждого. Если вам нездоровится, оставайтесь дома или отправляйтесь домой как можно быстрее, даже если у вас наблюдаются слабые симптомы. Вас могут попросить прекратить посещения, чтобы защитить пожилых людей в жилье гостиничного типа. Составьте план по поддержанию общения с жителем такого учреждения, используя альтернативные виртуальные формы общения.

Что такое новый коронавирус (COVID-19)?

Коронавирусы составляют большое семейство вирусов. Многие из них инфицируют животных, но ряд коронавирусов, передаваемых животными, может меняться, становиться новым человеческим вирусом, после чего передаваться от человека к человеку. Именно это произошло с коронавирусом, который вызывает COVID-19.

Как распространяется COVID-19?

Считается, что COVID-19, как и другие респираторные заболевания, такие как грипп, передаётся другим людям от инфицированного человека, у которого наблюдаются симптомы, через:

- Капли, выделяемые больным при кашле или чихании;
- Тесный личный контакт, например, при уходе за заражённым человеком;
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых имеется вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам до мытья рук.

Каковы симптомы COVID-19?

Случаи заражения были подтверждены как у людей с легкими симптомами, так и у тех, кто серьёзно заболел, нуждался в госпитализации или умер. Симптомы включают в себя:

- Повышенную температуру тела
- Кашель
- Затруднённое дыхание
- Тяжелую болезнь

Что делать, если у меня наблюдаются эти симптомы?

Оставайтесь дома или отправляйтесь домой как можно скорее, если начинаете чувствовать недомогание, даже при наличии легких симптомов. При необходимости проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Что делать, если симптомы наблюдаются у человека, которого я навещаю?

Незамедлительно свяжитесь с медицинским работником учреждения или постоянным лечащим врачом для осмотра и дальнейших указаний.

Могу ли я сдать анализы на COVID-19?

Если вы больны, ваш лечащий врач может принять решение о проведении анализа на COVID-19. Только медицинские работники могут проводить анализы на наличие COVID-19. Так как большинство людей выздоравливают при соблюдении покоя по истечении времени, при наличии легких симптомов необходимости в посещении врача нет. Если вы больны и считаете, что вам нужно сдать анализ на COVID-19, позвоните своему врачу перед тем, как пойти в медицинское учреждение.

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Что я могу сделать, чтобы защитить себя и других от COVID-19?

- Часто мойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед приёмом пищи, после высмаркивания, кашля или чихания.
- Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта.
- Избегайте прикосновений к глазам, носу и рту немытыми руками.
- Ограничьте тесный контакт, например, поцелуи и общее пользование кружками или столовыми приборами.
- Прикрывайтесь салфетками или рукавом при кашле или чихании. Выбросьте использованные салфетки в мусорное ведро и немедленно вымойте руки с мылом и водой или воспользуйтесь дезинфицирующим средством на спиртовой основе.

Нужно ли мне надевать маску для лица при посещении учреждения?

Людям, чувствующим себя хорошо, не рекомендуется носить маску для защиты себя от COVID-19, если это не было проинструктировано лечащим врачом.

Маску для лица должны носить люди, болеющие COVID-19, чтобы защитить других людей от заражения. Медицинские работники и другие лица, ухаживающие за людьми, заболевшими COVID-19, в закрытом помещении, должны носить маску.

Что делать, если я испытываю стресс в связи с COVID-19?

Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, испытывать беспокойство и проявлять признаки стресса – это нормально. Заботиться о своем физическом и психическом здоровье крайне важно. Для получения помощи позвоните на круглосуточную «горячую линию» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771 или 2-1-1.

Какие меры по защите людей предпринимаются в учреждении?

Поговорите с управляющим учреждения, чтобы узнать о предпринимаемых мерах по обеспечению безопасности и защите здоровья людей.

Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенничества, ложных новостей и искажения фактов, связанных с новым коронавирусом. Общественное здравоохранение всегда будет сообщать точную информацию, включая объявления о новых случаях заражения в округе Лос-Анджелес, через пресс-релизы, социальные сети и наш веб-сайт. На сайте собрано больше информации о COVID-19, включая рекомендации по борьбе со стрессом:

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Социальные сети: @lapublichealth
- Круглосуточная «горячая линия» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (800) 854-7771.
- Позвоните 2-1-1